



World  
PT Day  
2024

# ВПРАВИ ТА БІЛЬ ПОПЕРЕКУ



**Доведено, що вправи є найефективнішою терапією болю попереку. Не можна сказати, що один вид вправ кращий за інший – головне залишатися активним і виконувати їх регулярно. Ваш фізичний терапевт допоможе вам підібрати вправи, які підходять саме вам.**



## **Вправи корисні при болю попереку.**

Залишатися якомога активнішим і поступово повертатися до звичної діяльності, це дуже важливо для одужання. Починайте повільно і збільшуйте свою активність у міру зростання вашої впевненості.



## **Відпочинок не є корисним, але повернення до руху та звичної діяльності є корисним.**

Тривалий відпочинок та уникнення активності може призвести до посилення болю попереку, більшої непрацездатності, повільнішого одужання та тривалішого повернення на роботу.



## **Вправи можуть запобігти поверненню болю попереку.**

Вправи можуть значно зменшити ймовірність повернення болю попереку.



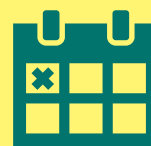
## **Рухатися впевнено і без страху важливо при болях у попереку.**

Багато людей починають рухатися повільно і дуже обережно. Це змушує вас напружуватися і створює додаткове навантаження на м'язи. Займатися вправами і рухатися в спокійній манері набагато краще для вашого тіла.



## **Біль після вправ не завжди означає, нанесення шкоди вашому тілу.**

М'язи, які мало навантажувались, швидше проявляють болючість. Відчуття скутості та болю після вправ зазвичай означає, що ваше тіло ще не звикло до навантажень але адаптується до них.



## **Регулярність виконання вправ дуже важлива.**

Кількість вправ, які ви виконуєте, мабуть важливіша, ніж вид вправ. Найбільшу користь приносять вправи, які починає виконувати малоактивна людина. Ідеально приділяти вправам хоча б 30 хвилин на день.



## **Вправи мають багато інших переваг для здоров'я.**

Вправи дуже важливі для запобігання і менеджменту хворіб серця та інсультів, деяких видів раку, тривоги та депресії.



## **Вправи для м'язів тулуба не кращі за інші види вправ.**

Вправи для м'язів тулуба не мають особливих переваг перед іншими видами активних вправ (наприклад, ходьою) при болю попереку.



## **Найкращі вправи – це ті, які вам подобаються.**

Усі люди різні – знайдіть вправи, які вам подобаються і легко вписуються у ваш спосіб життя. Хода, біг, їзда на велосипеді, плавання, силові та аеробні вправи можуть допомогти при болю попереку.



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 вересня

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)